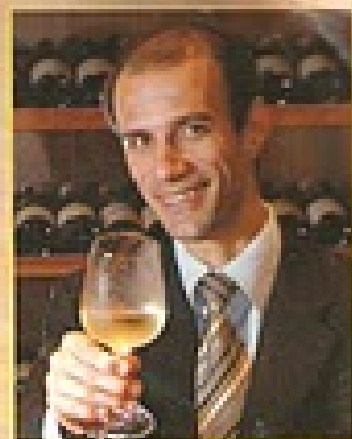


CLAUDIA COZINHA



O PRAZER DA GASTRONOMIA NA SUA VIDA



MANDEL BEATO

Os vinhedos do Chile
pelo sommelier mais
respeitado do Brasil

ALMOÇO AO AR LIVRE

Pratos leves para
receber em casa



Edição de aniversário

Torta de limão

A receita original desta maravilha

IMPERDÍVEL

Os bastidores de um
restaurante estrelado

Seu preço: R\$ 8,90



www.claudiacozinha.com

ERVAS E ESPECIARIAS

BAUNILHA

A estrela da confeitaria adoça paladares desde antes da colonização **por Neide Rigo**

Bem antes de a história do México ser escrita, uma orquídea de caule como cipó já serpenteava em árvores dos bosques úmidos daquelas terras. E seus frutos já serviam para temperar o chocolate quente dos astecas. Das lindas flores surgem frutos em forma de vagem ou fava, aparentemente sem nenhuma graça. Colhidas bem

maduras, elas são aferventadas, secas ao sol e deixadas para fermentar por vários dias, até ganharem um aspecto escuro e flexível. É só depois disso que a vanilina, sua principal fragância, se desenvolve, especialmente nas minúsculas sementes. Os colonizadores carregaram a técnica trabalhosa do México para a Europa junto com as ma-



O seu cobijado sabor está nas favas e sementes

das. Só não conseguiram levar os insetos polinizadores. Por isso, durante muito tempo a produção de baunilha ficou limitada à região de origem, até que, em 1836, o botânico belga Charles Morren descobriu um jeito de fertilizar as flores manualmente. Assim, a *Vanilla planifolia* passou a ser cultivada comercialmente em vários países, incluindo o Brasil.

Todo o processo artesanal, da polinização das flores à maturação das favas, faz da baunilha uma especiaria cobijada e cara, com direito a imitações do seu aro-

ma. Muito mais barata, a essência artificial é largamente usada na indústria alimentícia, às vezes até com certo exagero. Em pequena quantidade, no entanto, pode agradar.

Mas há outras opções à altura da elegância das favas. São os extratos naturais e o açúcar vanille (açúcar branco perfumado), que, assim como as favas,

podem ser encontrados em alguns supermercados ou lojas especializadas em produtos para confeitaria. Seja qual for a forma de apresentação, a baunilha confere um toque floral às sobremesas com leite, chocolate, creme ou ovos. Experimente também em compotas ou recheios feitos com banana, maçã, pêra, batata-doce e abóbora. E seu uso vai além da doçaria. Embora não seja comum em pratos salgados, ela valoriza caldos de peixe, carne de aves e vitela.

A essência das sementes

Elas são ornamentas, minúsculas, pretinhas e brilhantes. A maior parte de vanilina, a substância que dá o aroma característico, está nas sementes. Antes de usar, corte ao longo da fava com uma faca de legumes e raspe as sementes, que podem ser usadas em biscoitos, sorvetes, bolos e pães.



Econômico
Seguro
Prático

E ainda combina
com sua cozinha.

O Acendedor Lume é super econômico porque acende aproximadamente 3.500 vezes. Além disso, é mais seguro porque não produz chama, e possui um cabo mais longo, que diminui o risco de queimar a mão ao utilizar o fogão. É ainda muito prático, porque é fácil de usar: basta apertar o botão e pronto. Acendedor Lume sua cozinha mais charmosa e funcional.

Lume
ACENDEDOR



Lume Care de Qualidade Doméstica Ltda. - www.lumecare.com.br
SAC 07 3273-0045 - Rio de Janeiro - RJ - Indústria Brasileira





No almoço da quarta-feira e do sábado é servida a folhada completa com buffet a 75 reais por pessoa

Resolvi começar a jornada gastronômica enquanto esperava por minha companheira de avaliação, Lisiene Miura. Experimentei o colorido *covert*, cheio de variedades e com porções bem medidas de pães, tomate seco e legumes crus, entre outros. Já acompanhado de Lisiene, recebi a visita do garçon, que se apresentou para refinar as taças de vinho. Foi uma pena, mas ele se esqueceu de apresentar a bela carta da casa, composta de 950 rótulos e 4 mil garrafas alocadas numa adega que mereceu citação no conceituado guia da *Wine Spectator* 2005. Resolvemos ficar na água mineral.

Com o cardápio nas mãos, levamos uns bons minutos percorrendo as opções. O que mais chama a atenção — pelo preço e pela variedade — são os frutos do mar, que não por coincidência são o mote do restaurante. Além de quitutes marinhos, entradas, massas e carnes vermelhas. Estas últimas foram adicionadas por pedido de clientes, que não deixavam de associar a imagem da casa à do *Baby Beef Rubahyat*, outro megasucesso da família do proprietário Belarmino Iglesias. "Hoje 50% dos pratos servidos são de carne vermelha", explicou depois o chef argentino Luciano Nardelli, responsável pela equipe de 60 funcionários.

Decidimos repetir a diversidade do cardápio nos pedidos — um curioso tran-

TOTAL DA CONTA PARA O CASAL

Covert	R\$ 15,50
X 2 =	R\$ 31,00
Água mineral sem gás	R\$ 4,50
X 2 =	R\$ 9,00
Caixote marinho	R\$ 87,00
File trançado	R\$ 57,00
Buffê de sobremesa	R\$ 14,00
X 2 =	R\$ 28,00
TOTAL:	R\$ 212,00

AValiação

Ambiente	☆☆☆
Serviço	☆☆☆
Comida	☆☆☆

FILE TRANÇADO COM PRESUNTO E ERVAS

INGREDIENTES

- 2 pedaços de file mignon (500 g cada)
- 300 g de presunto tipo Parma em fatias
- 2 ramos de alecrim desfolhado
- 3 ramos de manjeriço verde desfolhado
- Azeite a gosto
- Acsalim
- Barbante para amarrar

PREPARO

Corte os pedaços de file mignon horizontalmente em três fatias cada uma e, depois, corte cada fatia em três tiras iguais. Separe a carne em grapos de três tiras e amarre uma

das extremidades com um barbante, na forma de rabo de cavalo. Dobre as fatias de presunto ao meio pelo lado mais comprido e trançe com as ervas, intercalando com o file. Ao terminar, amarre novamente com barbante. Coloque as tranças em uma forma untada com azeite e asse no forno à temperatura de 250°C por 20 minutos ou até dourar a carne.

Dica

Sirva com batata e molho de cebola roxa. Veja as receitas no site de *Cuasei Cozinha*.

Vinho

MAURO CRANZA, RIBERA DEL DUERO, 184 reais



RENDE 4 porções
CALORIAS 556 por porção
MÉDIA DIFICULDADE



RUÍCE: Ingredientes
CALORIAS 300 por porção
FÁCIL

FRUTOS DO MAR COM ARROZ DE AÇAFRÃO (CAIXOTE MARINHO)

INGREDIENTES

Azeite a gosto

400 g de rebolo em cubos

400 g de camarão

400 g de lula limpa e inteira

400 g de vieira com ovas sem a cocha

400 g cavaquinha cortada ao meio

Sal, pimenta-do-reino, salsa e alho picado a gosto

PREPARO

Aqueça o azeite numa frigideira e acrescente o

rebolo. Quando o peixe estiver dourado, junte os frutos do mar. Vire o peixe e os frutos do mar de vez em quando para dourar dos dois lados. Deixe por oito minutos. Acrescente azeite, salsa e alho picado e sirva.

Beva

Para acompanhar, sirva arroz camarále ou arbóreo com açafrão. Prepare-o utilizando caldo de peixe.

Vinho

ANÉLICA, JARIZA CHARDONNAY 2002, 110 reais



marinho vai ao fogão de barro



Do coqueiro – num jantar de sábado, são servidos 1,5 mil



Os pratos vão à mesa em bandejas de metal

[PERFIL: DANIO BRAGA

O CHEF DA BOA LEMBRANÇA

Defensor da boa culinária regional, Danio Braga conseguiu reunir 70 seguidores e formar uma associação. Para isso deixou a Itália e rumou ao Brasil

EDIÇÃO ESPECIAL

Desde os 5 anos de idade, quando via seus pais comandarem a cozinha e o salão da Antica Osteria dell'Orologio, na cidade de Parma, na Itália, Danio Braga já observava os roteiros de como receber bem à mesa. Enquanto ajudava a escolher as garrafas, observava a dedicação dos pais e das três irmãs mais velhas. A casa, como sugeria o nome, não tinha hora para fechar e à noite adentrava até o último cliente — coisa rara na época, já que estavam falando da década de 60. Foi assim que Danio tomou gosto por ser um verdadeiro restauranteiro.

A habilidade para comandar um bom restaurante já estava no sangue, já que desde 1454 sua família mantinha essa tradição. Somou-se a isso a vontade de valorizar a verdadeira cozinha típica regional, seja ela qual



Danio Braga trouxe a tradição familiar gastronômica ao Brasil

for. Sua dedicação deu origem a bons frutos: hoje ele é proprietário da prestigiada Locanda della Mimosa e fundador da Associação dos Restaurantes da Boa Lembrança.

A vez do Brasil

A paixão de Danio pelo Brasil surgiu em 1978, quando, após acompanhar a seleção italiana no Campeonato Mundial na Argentina, decidiu visitar o país vizinho. Ele logo notou a falta de restaurantes com vinhos no Rio de Janeiro.

Danio decidiu encarar o mercado não desbravado. Um ano depois voltou e comprou o seu primeiro restaurante aqui, o Enocria, em Copacabana. Assim, vendeu o restaurante de gerações e veio trilhar seu caminho no Brasil. "Estava a fim de fazer a minha trajetória",



RENDE 4 porções
CALORIAS 440 por porção
MÉDIA DE DIFICULDADE

CAQUI EM RENDA DE MASSA FOLHADA

INGREDIENTES

- 200 g de massa folhada laminada
- 1 gema de ovo
- ¼ de xícara de creme de leite fresco
- ½ de xícara de açúcar
- 4 gotas de essência de baunilha
- 1 ¼ de xícara de vinho do Porto
- 4 caquis maduros sem caroço e cortados em gomos
- 2 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro

ACESSÓRIOS

- 4 formas de fundo redondo com 8 cm de diâmetro

PREPARO

1. Aqueça o forno a 160°C. Corte a massa folhada em oito discos de 10 cm de

diâmetro. Passe uma carvetinha por cima da massa para dar o efeito de renda. Coloque os discos sobre as formas redondas e pincele com a gema. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar. Coloque os outros discos numa assadeira e asse por 15 minutos ou até dourar.

2. Bata o creme de leite com metade do açúcar e a baunilha até obter picos firmes. Coloque o vinho com o restante do açúcar numa panela e leve ao fogo até se reduzir à metade. Ponha numa tigela e leve ao congelador por meia hora.

MONTAGEM

Distribua o chantilly entre os discos de massa folhada e, por cima, coloque gomos do caqui. Regue com um pouco da calda de vinho e por cima, coloque o outro disco de massa redonda. Polvilhe com açúcar de confeiteiro e decore com a calda restante.

Numa eleição para fruta preferida dos brasileiros, o limão seria forte candidato ao primeiro lugar. Isso porque, além de aparecer em receitas de norte a sul do país, o redondinho verde tempera carnes e saladas, vira suco e ainda serve de base para a nacionalíssima caipisinha. Uma história que começou no século XVI, quando os portugueses o trouxeram da Europa, onde havia sido introduzido pelos árabes da Ásia e era utilizado na região do Mediterrâneo como condimento e remédio.

Nos dias de hoje o limão continua sendo um ótimo me-

dicamento natural. Graças à vitamina C, é antiquíssimo dos resfriados. E não é só isso – além de possuir efeito antioxidante e retardar o envelhecimento, o pequenino enfrenta até o câncer. Quem diria são os cientistas canadenses, que contam com provas suficientes desse benefício.

Agora, se você prefere apostar nas qualidades culinárias do limão, aproveite as receitas que estão nestas páginas. São três pratos – entre eles a torta clássica, preparada no estilo americano. A diferença está no recheio, que não leva leite condensado e fica mais azedinho. Você vai adorá-lo!



RENDE 4 porções
CALORIAS 548 por porção
FÁCIL

FRANGO COM ALECRIM E LIMÃO

Ingredientes

- 1 frango de 1,8 kg cortado em pedaços
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de alecrim picado fresco
- 3 dentes de alho descascados

Sal a gosto

Pimenta-do-reino moída na hora

1/5 de xícara de vinho branco seco

2 colheres (sopa) de suco de limão espremido na hora

Carca de limão cortada em fatias a gosto

Preparo

1. Lave os pedaços de frango e enxugue. Numa panela, coloque o óleo e a manteiga e leve ao fogo médio. Quando a manteiga espumar, acomode os pedaços lado a lado com a pele para baixo. Doure dos dois lados, adicione o alecrim, o alho, sal, pimenta e o vinho. Cozinhe até amaciar. Se secar e líquido, junte mais água. Quando estiver pronto, retire do fogo e transfira para uma travessa aquecida sem descartar o líquido.

2. Retire o caldo da panela e deixe apenas um pouco de gordura. Adicione o suco e a carca de limão. Leve a panela ao fogo médio e use uma colher de pau para soltar os resíduos grudados no fundo. Regue a ave com o caldo e sirva.

LIMÃO EM TODO LUGAR

- Para que a maçã não escureça depois de fatiada, pingue gotas de limão sobre ela.
- Quer um bolo diferente? Derreta em banho-maria uma colher (sopa) de manteiga e junte 1/3 de xícara de açúcar, 1 ovo e 1 colher (sopa) de suco de limão. Cozinhe até engrossar. Deixe esfriar, distribua sobre o bolo e sirva.
- Uma boa ideia para o molho da salada: misture 2/3 de xícara de suco de limão, 1/4 de xícara de azeite, 1/4 de xícara de molho inglês e 3 1/2 colheres (sopa) de açúcar.

TORTA DE LIMÃO SICILIANO

Ingredientes

Massa

- 1 xícara de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ de xícara de manteiga gelada cortada em pedaços
- 2 colheres (sopa) de água gelada

Recheio

- 6 colheres (sopa) de maionese
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- $1\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal
- 2 xícaras de água
- 4 gemas ligeiramente batidas
- $\frac{1}{4}$ de xícara de suco de limão siciliano
- 1 colher (sopa) de casca de limão ralada
- 1 colher (sopa) de manteiga

Montagem

- 2 claras
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento em pó

$\frac{1}{4}$ de xícara de açúcar
Acréscimo
Forma de 25 cm de diâmetro

Preparo

Massa

1. Numa tigela, misture a farinha e a manteiga até obter uma farofa. Acrescente a água e amasse com as mãos. Forme uma bola com a massa.

2. Polvilhe uma superfície lisa com farinha. Com um rolo, abra a massa até ficar bem fina. Forne com ela uma forma. Com uma faca, apure a borda. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por cerca de 30 minutos.

3. Aqueça o forno a 180°C. Com um garfo, faça furinhos no fundo e na lateral da massa. Forne-a com quatro pedaços de papel-alumínio sobrepostos. Asse no forno preaquecido por 15 minutos ou até ficar firme. Retire o papel. Continue a assar por dez minutos ou

até a massa ficar dourada. Reserve. Mantenha o forno a 180°C.

Recheio

Numa panela média, misture a maionese, a farinha, o açúcar e o sal. Aos poucos adicione a água, mexendo até ficar homogêneo. Leve ao fogo médio e cozinhe, mexendo sempre, até ficar transparente. Retire do fogo. Junte um pouco dessa mistura às gemas e bata com um batedor de mão. Adicione à panela, misture bem e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando com uma colher de pau, até ficar homogêneo. Retire do fogo, acrescente os ingredientes restantes e misture bem. Racheie a massa com a mistura. Reserve.

Montagem

Na batedeira, bata as claras com o fermento até espumar. Junte o açúcar aos poucos, batendo sempre, por três minutos ou até obter picos firmes. Espalhe sobre o recheio. Asse no forno preaquecido a 200°C até dourar. Deixe esfriar.

RENDE 10 fatias
CALORIAS 281 por fatia
MÉDIA DIFICULDADE





RENDE 8 porções.
CALORIAS 316 por porção.
FÁCIL.

LIMA OU LIMÃO?

Pode parecer estranho, mas tecnicamente os limões Taiti e galego não são limões, e sim espécies de lima. Na prática as diferenças são a acidez, maior na lima, e a quantidade de suco, que é maior no limão. Veja abaixo os tipos mais comuns de ambos no Brasil.

LIMÃO-GALEGO

Este pequenino é suculento e tem a casca fina. Possui muitas sementes.

LIMÃO-CRUDO

Também conhecido como floca, é muito ácido e dificilmente encontrado para vender.

LIMÃO-TAITI

A variedade mais comum no país. Tem poucas sementes e polpa bem suculenta.

LIMÃO-SICILIANO

O amarelinho é grande, tem a casca grossa e áspera e serve principalmente para a culinária.



SUFLÊ DE LIMÃO COM FAROFA

INGREDIENTES

- 1½ xícara de açúcar
- 1 xícara de água
- ¼ de xícara de suco de limão
- 1 pitada de sal
- 2 envelopes de gelatina incolor sem sabor
- 4 ovos (gemas e claras separadas)
- 2 colheres (chá) de casca de limão ralada
- 2 xícaras de creme de leite fresco

FAROA

- 1 pacote de biscoito maisena
- ¼ de xícara de açúcar
- ½ de xícara de manteiga gelada

Anotações

Forma para suflê com capacidade para 6 xícaras.

Preparo

1. Numa panela, misture ¾ de xícara de açúcar, a água, o limão, o sal e a gelatina. Bata as gemas e junte à mistura. Aqueça em fogo baixo até o ponto de fervura, mexendo sempre. Retire do fogo e deixe amornar. Acrescente a casca de limão e transfira a massa para uma tigela. Leve à geladeira por 30 minutos, mexendo às vezes até obter o ponto: a mistura deverá engrossar e, se colocada numa colher, formar um pequeno monte. Se ficar muito grossa, ponha a tigela sobre água quente até obter o ponto certo.

2. Bata as claras em neve numa tigela grande e acrescente o restante do açúcar, colocando uma colher (sopa) de cada vez. Bata sempre até a mistura ficar leve e grossa. Junte à mistura de gelatina e mexa delicadamente.

3. Faça com papel-alumínio uma tina ao redor da forma 5 cm acima da borda e prenda com fita-crípe. Bata o creme de leite numa tigela gelada. Acrescente com cuidado à mistura de claras. Coloque na forma com a tina. Leve à geladeira por oito horas ou até ficar firme.

FAROA

Numa tigela, misture o biscoito, o açúcar e a manteiga até formar a farofa. Antes de servir, distribua o suflê entre taças ou uma tigela, alternando com camadas de farofa. Sirva em seguida.

COZINHA PRÁTICA

RECEITAS PARA O DIA-A-DIA - RECEITAS PARA O DIA-A-DIA - RE

Receitas de arroz fora da rotina, sugestões para preparo de pratos no pacote e sobremesas rápidas. Destaque e use

FOTOS: CRISTO ALVES; RECEITAS: IRENE LOPES
PRODUÇÃO: SORA LOPES

ARROZ COM LEITE DE COCO E SALMÃO

INGREDIENTES

3 xícaras de leite de coco
1 xícara de água
2 xícaras de arroz
Sal a gosto
1 colher (sopa) de coentro picado
3 colheres (sopa) de azeite
250 g de salmão cortado em

pedaços de aproximadamente 3 cm
1 colher (sopa) de pimenta-reia

PREPARO

1. Em uma panela, coloque o leite de coco e a água e deixe no fogo até ferver.
2. Adicione o arroz, sal e deixe cozinhar no fogo brando até ficar macio.
3. Divida o arroz em duas partes. Em uma parte misture o coentro e reserve.
4. Em uma frigideira, aqueça o azeite, coloque

o salmão e doure bem. Desligue o fogo e salpique a pimenta-reia.

5. Misture o salmão com a outra parte do arroz.
6. Em uma forma média, no formato de sua preferência, coloque o arroz com coentro. Pressione com uma colher para que fique firme. Por cima coloque o arroz com salmão e pressione novamente com a colher.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cinco minutos para aquecer. Desmoldo com cuidado e sirva em seguida.

RENDE 4 porções
CALORIAS 794 por porção
FÁCIL



ARROZ AO PESTO

INGREDIENTES

- 4 xícaras de folhas de manjericão
- 1 dente de alho
- 12 castanhas-do-pará
- 1/2 xícara de azeite
- Sal a gosto
- 2 xícaras de arroz lavado e escorrido

4 xícaras de água fervente

PREPARO

1. Lave bem as folhas de manjericão e seque-as com papel-toalha.
2. No processador, coloque o manjericão, o alho, dez castanhas-do-pará, o azeite e o sal. Processe até ficar com uma consistência cremosa e homogênea.

3. Em uma panela, coloque o arroz e a água fervente e cozinhe no fogo brando até ficar "al dente" (macio, porém firme).
4. Desligue o fogo, deixe descansar alguns minutos e solte-o com um garfo.
5. Transfira o arroz para uma travessa média e envolva-o delicadamente com o pesto.
6. Pique o restante das castanhas-do-pará e salpique sobre o arroz. Sirva quente ou frio.

RENDE 4 porções
CALORIAS 582 por porção
FÁCIL



ARROZ CATALÃO

INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de azeite
1 cebola média picada
2 dentes de alho
1 colher (chá) de açafrão
500 g de peito de frango cortado
em cubos médios

250 g de lingüiça calabresa defumada
em rodelas de 0,5 cm de espessura
1 xícara (chá) de vinho branco seco
2 xícaras de arroz
4 xícaras de água
1/2 xícara de ervilha fresca
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1/2 xícara de salsa picada
2 colheres (sopa) de salsa picada

PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Junte o açafrão e misture bem.
2. Acrescente o frango e a lingüiça e refogue por três minutos. Adicione o vinho e cozinhe por mais dez minutos. Junte o arroz, a água, o sal, a ervilha, sal e pimenta. Cozinhe até o arroz ficar macio. Deixe alguns minutos na panela tampada. Salpique a salsa e sirva.

RENDE 6 porções
CALORIAS 489 por porção
FÁCIL



PEIXE E CAMARÃO NO PACOTE

INGREDIENTES

- 2 tomates sem pele e sem sementes cortados em cubos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 14 de xícara de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico

Sal a gosto

4 filés de linguado

250 g de camarão médio limpo

1 colher (sopa) de alecrim picado

Acidulado

8 pedaços de papel-manteiga de 40 x 40 cm

Preparo

1. Num recipiente, misture o tomate, o azeite, o alho, o suco de laranja, o vinagre e sal.

2. Em cada pedaço de papel-manteiga coloque um filé de linguado e uma porção de camarão. Distribua o molho por cima e salpique o alecrim.

3. Faça embrulhos torcendo as extremidades. Coloque em uma assadeira e asse em forno preaquecido a 220°C por 25 minutos.

4. Transfira os embrulhos para os pratos e leve-os à mesa ainda fechados. Abra na hora de comer.

RENDE 4 porções
CALORIAS 281 por porção
FÁCIL



COGUMELO NO PACOTE

INGREDIENTES

- 200 g de shiitake cortada em tiras
 - 200 g de shimeji cortada em buçóis
 - ½ pimentão vermelho cortado em tiras
 - 4 colheres (sopa) de molho de soja
 - 1 colher (sopa) de sumo de gengibre
 - 2 colheres (sopa) de manteiga
 - 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
 - 4 cebolinhas verdes passadas na água fervente
- Acessórios**
- 4 pedaços de papel-manteiga de 30 x 30 cm

RENDE 4 porções
CALORIAS 99 por porção
FÁCIL

PREPARO

1. Tempere os três primeiros ingredientes com o molho de soja e o gengibre. Sobre o papel, coloque uma porção dos legumes temperados, um pouco da manteiga e salpique a cebolinha.

2. Faça trouxinhas e amane com a cebolinha. Coloque em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 220°C por 20 minutos. Leve à mesa ainda fechadas.

DICA

→ Para obter o sumo de gengibre, rale um pedaço da raiz e esprema. Utilize o líquido na receita.



COELHO NO PACOTE

Ingredientes

- 1 coelho cortado em pedaços
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de vinho branco seco
- 1 colher (sopa) de sálvia
- 1 colher (sopa) de tomilho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 tomates

Acessórios

Papel-folha

- 2 pedaços de papel-alumínio de 40 x 40 cm

Preparo

1. Besunte os pedaços de coelho com a manteiga e transfira-os para uma travessa.
2. Tempere com o vinho, a sálvia, o tomilho, sal e pimenta-do-reino e deixe marinar por dez minutos.
3. Corte o tomate em quatro, retire as sementes e coloque por alguns minutos sobre papel-folha para perder o excesso de líquido.
4. Sobre cada pedaço de papel-alumínio distribua uma porção de coelho, o tomate e aproximadamente uma colher (sopa) do marinado.
5. Faça embrulhos, torcendo as extremidades

para que a carne não perca líquido sem vapor durante o cozimento. Coloque-os em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 220°C durante 30 minutos.

6. Distribua os caracóis entre pratos individuais e leve à mesa ainda fechados. Agora somente na hora de comer.

RENDE 2 porções
CALORIAS 718 por porção
FÁCIL



BOLO RÁPIDO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

Massa

- ½ xícara de manteiga
- ½ de xícara de açúcar mascavo
- 1 maçã
- ¼ de xícara de uva passa escura
- 2 ovos
- ½ xícara de farinha de trigo com fermento
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ½ colher (chá) de essência de baunilha

Casa

- 100 g de chocolate meio amargo picado
- 2 colheres (sopa) de mel

RENDE 4 unidades
CALORIAS 571 por unidade
FÁCIL

- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ colher (chá) de essência de baunilha

Acessórios

- 4 refratários de 6 cm de diâmetro

Preparo

Massa

1. Unte os refratários com manteiga e polvilhe com açúcar mascavo. Reserve.
2. Descasque e retire as sementes da maçã. Corte-a em cubos e misture-a com a uva passa. Distribua as frutas entre os refratários.
3. Em uma tigela, coloque os ingredientes restantes. Bata na batedeira até obter uma massa uniforme. Distribua a massa entre os

refratários e embrulhe-os com uma camada dupla de papel-alumínio.

4. Em uma panela de pressão, coloque água fervente suficiente para chegar até a metade dos refratários. Com a ajuda de uma escumadeira, disponha os refratários embrulhados, tampe a panela e cozinhe por dez minutos depois de começar a chiar. Desligue o fogo e deixe os refratários na panela até acabar a pressão. Retire-os e desenforme.

Casa

1. Numa panela, misture bem todos os ingredientes, leve ao fogo e cozinhe até obter uma mistura homogênea.
2. Sirva o bolo com a calda ainda quente.



OVOS COM CALDA QUEIMADA

INGREDIENTES

- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de água
- 1 pau de canela
- 4 ovos

PREPARO

1. Em uma panela, coloque o açúcar e leve ao fogo, mexendo sempre até o açúcar se derreter totalmente e formar um caramelo escuro.
2. Com a panela ainda no fogo, junte cuidadosamente a água e a canela e deixe ferver até obter uma calda fina.

3. Com um fouet bata ligeiramente os ovos.

4. Junte os ovos à calda e deixe cozinhar durante dez minutos, mexendo sempre, da extremidade para o centro, para que o ovo se solte e forme pedaços.

5. Desligue o fogo e transfira o doce para uma compoteira. Deixe esfriar e sirva.

RENDE 8 porções
CALORIAS 296 por porção
FÁCIL



BANANA PRÁTICA

INGREDIENTES

- 4 bananas-prata maduras, com a casca
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de licor de laranja (Cointreau)
- 4 bolas de sorvete de pistache
- Folhas de hortelã para decorar

PREPARO

1. Lave bem as bananas e corte as extremidades. Em uma assadeira levemente untada com manteiga disponha as bananas com a casca.
2. Lave ao forno preaquecido a 200°C e asse durante 15 minutos ou até ficar macia, quase se desmanchando.

2. Transfira as bananas para pratos individuais e retire uma parte da casca.
3. Sobre cada banana ainda quente espalhe meia colher (sopa) de açúcar e uma colher (sopa) de Cointreau. Se preferir, substitua o Cointreau por vinho branco seco.
4. Sirva quente, com sorvete de pistache ou outro sabor de sua preferência.

RENDE 4 porções
CALORIAS 148 por porção
FÁCIL





É só abrir a geladeira

Um dia quis preparar uma carne recheada. Fui pesquisar receitas e descobri que não poderia seguir nenhuma delas, pois não tinha em casa os ingredientes. Depois de me frustrar, não tive dúvidas – abri a geladeira e tirei de lá tudo o que tinha para rechear meu lagarto. Experimente e me diga se não foi uma boa ideia.”

LAGARTO RECHEADO

INGREDIENTES

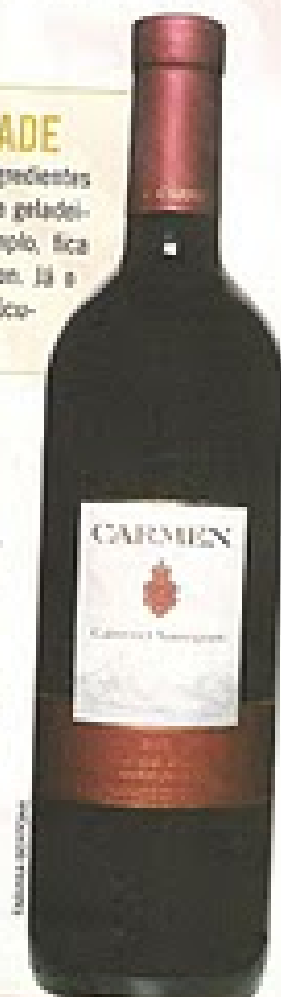
6 colheres (sopa) de óleo • 4 ovos • 3 fatias de pão de forma sem casca • 1/4 de xícara de manteiga • 1 peça de lagarto limpo de 1,5 kg • 1 colher (chá) de sal • 250 g de toucinho defumado (bacon) em fatias • 4 colheres (sopa) manjeriço picado • 1 1/4 de xícara de tomate seco cortado em pedaços • 3 1/2 xícaras de água

USE A CRIATIVIDADE

• Você pode substituir os ingredientes do recheio por o que estiver na geladeira. O presunto cru, por exemplo, fica uma delícia no lugar do bacon. Já o manjeriço pode dar lugar à rúcula ou ao espinafre.

O CONSULTOR DE VINHOS INDICA

Para acompanhar uma receita com ingredientes de tanta personalidade, é importante ter um vinho que segure a roda. O bom CARMEN CLASSIC CABERNET SAUVIGNON 03 não aparece mais que o prato e não desaparece com ele. Exatamente como uma boa companhia deve ser. Por 33,50 reais, na Mistral.



1

Numa frigideira grande, aqueça duas colheres (sopa) do óleo em fogo médio. Junte os ovos e cozinhe, mexendo sempre até ficar cremoso. Reserve.



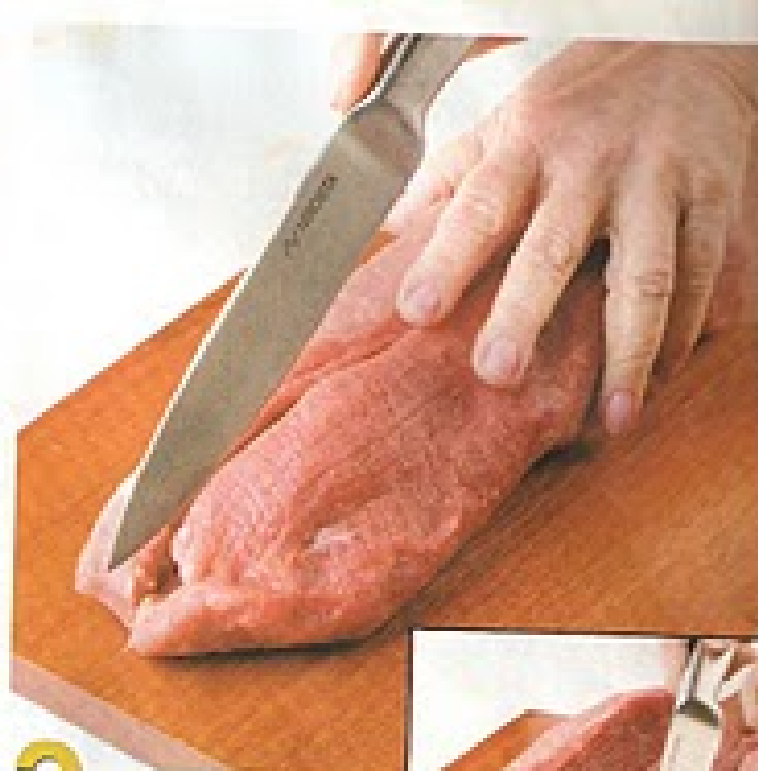
4

Disponha as fatias de bacon sobre a carne, uma ao lado da outra. Cubra com o ovo mexido e coloque por cima o manjeriço.



2

Com um rolo, achate as fatias de pão até ficarem bem finas. Transfira para uma tigela e regue com o conhaque. Reserve.



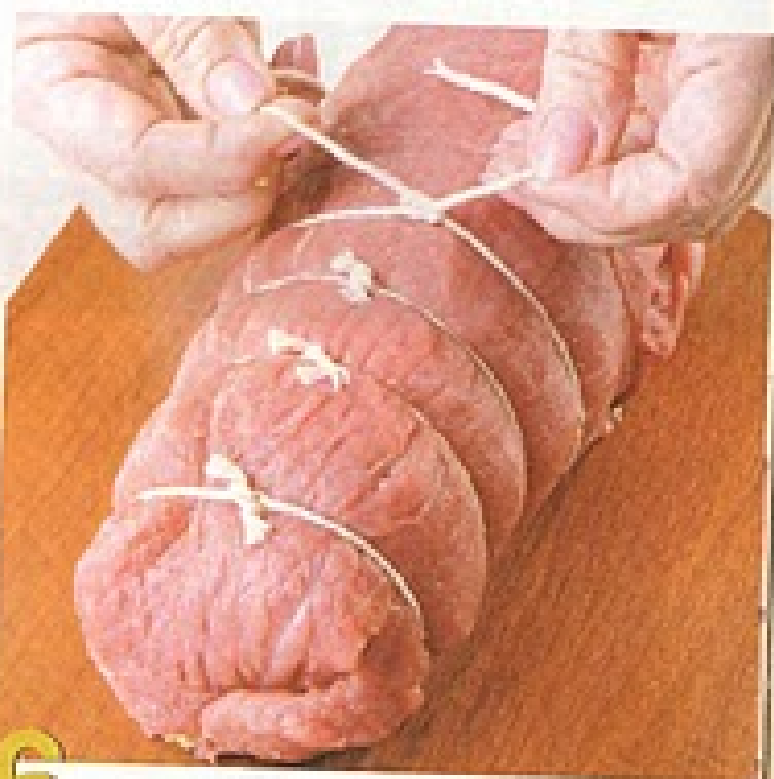
3

Abrir o ligamento no sentido do comprimento sem separar as duas partes. Tempere com o sal.



5

Forme uma carnada com as fatias de pão e cubra com o tomate seco. Enrole a carne pelo lado mais comprido, como um rocambole.



6

Amarrar com barbante e prender as extremidades com palitos. Num panela grande, fritar a carne no óleo quente até dourar de todos os lados. Adicione a água, tampe e cozinhe por uma hora até a carne ficar macia. Sirva com o molho que se formou na panela.

INVENÇÕES DA BETTINA

Lagarto recheado

Com recheio de tomate seco, ovo e manjericao, este prato versátil pode ser preparado com o que estiver disponível na geladeira

Foto: Rafael Góes - Produção: Luciana Mendes



RECHEIO: 12 fatias
CALCULOS: \$80 por fatia
MÉDIA GUSTOSIDADE



QUEIJO COALHO FLAMBADO (PAI-D'EGUA)

INGREDIENTES

230 g de queijo coalho

Folhas de manjericão

2 colheres (sopa) de cachaça

PREPARO

1. Coloque o queijo em uma travessa ou um prato de barro. Leve ao forno alto por cerca de 20 minutos ou até dourar. Retire do forno e cubra o queijo com algumas folhas de manjericão.

2. Com o recipiente quente, cubra o queijo com a cachaça. Aqueça um fôlego e coloque fogo sobre o queijo para flambar. Corte em pedaços e sirva como petisco.

Dica

—Na hora de flambar, o recipiente deve estar bem quente.

RENDE 1 porção
CALORIAS 106
FÁCIL

RENDE 4 porções
CALORIAS 972 por porção
FÁCIL



TIPICAMENTE NACIONAL

A cachaça é definida pela legislação como um produto alcoólico obtido a partir da destilação do caldo de cana fermentada, com teor alcoólico entre 38° e 54° GL. Com origem no século XVI, é considerada a primeira bebida destilada do país.

CARRÉ DE PORCO COM CACHAÇA

INGREDIENTES

- 1 carré de porco (maior ou menor 1,2 kg)
- 3 xícaras de cachaça
- 1½ xícara de vinho branco seco
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora
- 4 folhas de louro
- 1 cebola
- 2 cabeças de alho
- 12 fatias de bacon fresco
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de tomilho
- ¾ xícara de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de caldo de cana

PREPARO

1. De véspera, tempere o carré com 1½

xícara de cachaça, o vinho, sal, pimenta, louro, a cebola picada e os dentes de alho cortados ao meio, conservando a casca. Numa tigela, deixe as tiras de bacon marinando em meia xícara de cachaça por aproximadamente seis horas.

2. Retire o carré do tempero, faça pequenos furos e enfile o bacon. Coloque-o em uma assadeira polvilhada com o açúcar mascavo e leve para assar em forno forte por 25 minutos. Retire o carré da assadeira e mantenha-o quente.

3. Ao suco que se formou na assadeira acrescente o tomilho, a cachaça restante, o creme de leite, a manteiga e o caldo de carne. Cozinhe até se reduzir pela metade. Acerte o sal.

4. Fatie o carré entre os ossos e regue com o molho antes de servir.

ANIVERSÁRIO!



CLAUDIA COZINHA está fazendo 5 anos.

E nosso melhor presente é ter você nestas páginas

EDIÇÃO: THIAGO MINAMI | REDETORA: LÍLIANE MYURA
FOTOS: FÁBIO GUERDES | PRODUÇÃO: CAROLINA MARINHA

O tempo passou rapidinho! Num piscar de olhos, já estamos no nosso quinto aniversário. Raízes para comemorar não faltam. Em maio **CLAUDIA COZINHA** ganhou cara nova, em agosto voltou a ser mensal e, desde então, tem em suas páginas cada vez mais reportagens e receitas. E estas você conhece muito bem – entre revista e especiais, foram mais de 2 mil, todas tiradas e fotografadas. Isso sem contar as quatro décadas em que **CLAUDIA COZINHA** era suplemento. Somando tudo, são mais de 30 mil pratos. É intimidade com as panelas pra ninguém botar defeito.

Como uma data tão especial não poderia passar em branco, preparamos um presente para você. Um bolozinho de chocolate branco. Por dentro, recheio de damasco. Com uma gostosura dessas, só não vale esquecer de cantar os parabéns!

BOLO DE DAMASCO COM CHOCOLATE BRANCO

INGREDIENTES

Recheio

400 g de damasco seco

4 xícaras de água

½ xícara de açúcar

Massa

8 ovos grandes

½ xícara de açúcar

2 colheres (chá) de essência de baunilha

1½ de xícara de farinha de trigo (160 g)

6 colheres (sopa) de manteiga derretida

Cobertura

2 xícaras de creme de leite fresco

½ xícara de manteiga gelada
cortada em pedacinhos

2 tabletes de chocolate branco (340 g)

Raspas de chocolate branco (para decorar)

Acessórios

3 formas com 22 cm de diâmetro

PREPARO

Recheio

1. Num tigel, cubra o damasco com a água e deixe descansar de um dia para o outro.

2. Transfira o damasco com a água para uma panela e junte o açúcar. Leve ao fogo médio, mexendo às vezes, por 20 minutos ou até o damasco se desmanchar e a mistura engrossar ligeiramente. Retire do fogo e deixe esfriar.

Massa

1. Aqueça o forno a 180°C. Unte duas formas e forre o fundo com papel-manteiga. Unte o papel com manteiga. Reserve.

2. Na batedeira, bata os ovos com o açúcar por dez minutos ou até obter uma mistura bem fofo. Junte a essência de baunilha. Peneire, aos poucos, a farinha de trigo sobre os ovos batidos e misture delicadamente com uma espátula ou colher de pau. Acrescente a manteiga derretida e misture. Divi-

da a massa entre as formas e leve ao forno por 20 minutos ou até dourar. Retire do forno, deixe amornar e desenforme. Reserve.

Cobertura

1. Ferva uma xícara de creme de leite fresco com a manteiga. Quando ferver, retire do fogo e junte o chocolate branco em pedacinhos. Misture até derreter. Deixe esfriar em temperatura ambiente.

2. Na batedeira, bata o creme de leite restante até obter picos firmes. Junte o creme de chocolate branco e misture com uma espátula com cuidado. Leve para gelar por duas horas ou até o creme engrossar.

Montagem

Num prato, coloque um dos bolos e cubra com metade do recheio. Coloque uma bola e, por cima, ponha mais recheio. Ponha a terceira bola. Coloque a cobertura de chocolate branco e distribua com a espátula. Decore com raspas de chocolate branco. Deixe na geladeira até a hora de servir.

RECEITAS



PACOTINHOS DE CAMARÃO

500 g de camarão sem casca médio • 1/2 colher (chá) de sal • 2 colheres (sopa) de suco de limão • 2 colheres (sopa) de azeite • 1 colher (sopa) de cebola picada • 1 tomate picado sem sementes • 1 pimenta-malagueta picada • 1 colher (sopa) de hortelã picada • 1 rolo de massa filo congelada

1. Tempere o camarão com o sal e o limão. Reserve. Numa frigideira coloque o azeite e a cebola e leve ao fogo até ficar macia. Junte o tomate, a pimenta e refogue por um minuto. Acrescente o camarão e cozinhe mexendo por três minutos, junte a hortelã e misture bem. Retire do fogo e deixe esfriar.

2. Disponha pequenas porções em retângulos em duas folhas de massa de 8 x 12 cm. Feche como um pacotinho, transfira para uma assadeira e leve ao forno quente até dourar. Sirva em seguida.



BOLO DE BACALHAU

1 kg de bacalhau sem pele desalgado • 3 batatas grandes descascadas • 1 cebola grande picada • 4 dentes de alho picados • 1/4 de xícara de azeite • 4 ramos de coentro • 4 tomates sem pele e sem sementes picados • 1 pimenta dedo-de-moça

picada • 1/3 de xícara de farinha de trigo • 1 xícara de leite • 4 ovos • sal a gosto • 1 xícara de uva passa preta

Arrozão

Forma alta de 24 cm de diâmetro untada com manteiga e polvilhada com farinha de rosca

1. Coloque o bacalhau de molho em água fria por 48 horas. Troque a água a cada seis horas.

2. Cozinhe a batata, escorra e passe pelo espremedor. Reserve.

3. Coloque a cebola, o alho e o azeite numa panela e leve ao fogo médio, mexendo às vezes, até dourar. Junte o bacalhau, o coentro, o tomate e a pimenta. Cozinhe até o bacalhau começar a se desmanchar. Tire do fogo, retire as espinhas e coloque no processador com a farinha e o leite. Processe até ficar homogêneo. Acrescente o purê e as gemas e misture bem.

4. Aqueça o forno a 180°C. Na batedeira, bata as claras em neve e junte a mistura de bacalhau e a passa, misturando com cuidado. Coloque a massa na forma e asse por 40 minutos ou até que, ao enfilar um palito, ele saia limpo e úmido. Retire do forno, deixe amornar e desenforme.



PEITO DE PERU ASSADO COM MOLHO DE DAMASCO

1 peito de peru sem pele e sem osso • 2 colheres (sopa) de sal • 200 g de bacon • 1 colher (sopa) de alecrim • 1 colher (sopa) de manjeriço • 2 xícaras de vinho branco seco • 1/3 de xícara de vinagre

Molho de damasco

1 xícara de geléia de damasco • 1/2 xícara de vinagre • 1 xícara de caldo da assadeira do peru assado

Aqueça o forno a 180°C. Tempere o peito do peru com o sal. Pique o bacon, o alecrim e o manjeriço. Bata com os ingredientes restantes no liquidificador até ficar homogêneo. Coloque o peito de peru numa assadeira e banhe com o tempero. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por uma hora, regando às vezes com o tempero. Se secar e caldo, acrescente um pouco de água. Retire o papel-alumínio e asse por mais 40 minutos ou até dourar.

Molho de sauceiro

Junte os ingredientes numa panela e leve ao fogo até a geléia se derreter. Sirva acompanhando o peru.



TARTE TATIN DE CEBOLA

500 g de minicebolas • 2 colheres (sopa) manteiga gelada • 1/4 de xícara de açúcar • 4 ramos de manjeriço • 3 ramos de salsa • 10 talos de cebolinha francesa • 1 colher (chá) de casca ralada de limão • 1/3 de xícara de manteiga em temperatura ambiente • 1 pacote de massa folhada laminada • sal e pimenta-do-reino a gosto

Arrozão

Forma de 20 cm de diâmetro

1. Aqueça o forno a 180°C. Limpe as cebolas e corte as suas pontas. 2. Numa panela cozinhe em fogo baixo duas colheres (sopa) de manteiga gelada e duas colheres

(sopa) de açúcar em duas colheres (sopa) de água até a cebola ficar transparente e macia. Tempere com sal.

3. Pique as ervas numa tigela, junte a casca de limão e 1/3 de xícara de manteiga em temperatura ambiente. Polvilhe o açúcar restante no fundo da forma e arrume as cebolas uma ao lado da outra.

4. Desenrole a massa folhada. Espalhe a manteiga com as ervas sobre as cebolas e cubra com a massa folhada. Aperte as bordas. Leve ao forno por 25 minutos ou até dourar. Retire e deixe por dez minutos. Desenforme em cima do prato.



CREME MASCARPONE COM LARANJA KINKAN

1 litro de creme de leite • 1/4 xícara de suco de limão

Caldo

2 xícaras de açúcar • 1 xícara de água • 500 g de laranja kinkan • 2 colheres (sopa) de licor de laranja

Numa tigela, misture o creme de leite ao suco de limão. Reserve. Sobre outra tigela, coloque um pano e, sobre ele, a mistura reservada. Deixe de um dia para o outro. O creme formado é o mascarpone.

Calça

Leve os ingredientes ao fogo alto e deixe ferver até atingir o ponto de fio fraco.

Dica

Para saber se está no ponto de fio fraco, coloque um pouco da calda entre os dedos indicador e polegar. Mastique e veja se o fio que se forma se quebra facilmente.

VEJA MAIS RECEITAS EM WWW.CLAUDIACOZINHA.COM.BR

RECEITAS



BOLO DE CARNE
(falsyras zulkis)

3 pães franceses amantecidos • 1/2 xícara de leite • 1 cebola picada • 2 dentes de alho picados • 200 g de bacon em cubos • 1 kg de patinho moído • 4 ovos • Sal e pimenta-do-reino moída a gosto • Fatias de bacon a gosto

Acompanha

Forma untada com óleo

1. Amoleça os pães no leite. Numa frigideira, frite em fogo baixo a cebola, o alho e o bacon sem deixar tomar. Reserve e deixe esfriar.

2. Esprema o pão embebido no leite. Numa tigela grande, coloque o pão, a carne crua, os ovos, o refogado de bacon, sal e pimenta-do-reino. Trabalhe a massa até que os ingredientes estejam bem misturados. Modele em forma de rocambole. Coloque fatias de bacon por cima e leve ao forno preaquecido a 180°C. Asse por uma hora ou até dourar.

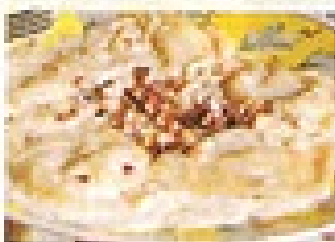


TRIGUINHO (rugines kruopus)

500 g de trigo para quibe • 100 g de bacon picado • 2 cebolas pequenas picadas • 3 dentes de alho picados • 4 colheres (sopa) de manteiga • Sal a gosto

1. Deixe o trigo de molho em água por meia hora. Esprema bem.

2. Refogue a cebola, o alho e o bacon. Sem desligar a panela, junte o trigo espremido e, aos poucos, acrescente a manteiga para manter o trigo úmido. Adicione sal e cozinhe sem parar de mexer até que esteja úmido e cozido. Coloque numa travessa e sirva.



RAVIOLI LITUANO (virtiniai)

Massa

8 xícaras de farinha de trigo • 4 ovos • 1/2 colher (sopa) de óleo • Sal a gosto • 1 1/4 de xícara de água

Recheio

500 g de patinho moído • 1 cebola picada • 1 dente de alho picado • 2 ovos • Pimenta branca em pó a gosto • Noz-moscada a gosto • Sal e sal a gosto

Mauo

150 g de bacon picado • 1 cebola picada • 1/4 de xícara de manteiga • 2 xícaras de creme de leite fresco

Massa

Misture todos os ingredientes da massa e sove bem por cinco minutos ou até que fique lisa e homogênea. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Corte em pedaços e abra sobre a mesa com um rolo. Use um copo ou uma forma redonda de biscoito para cortar a massa.

Recheio

Junte todos os ingredientes e misture bem. Com uma colher (chá), faça pequenas bolas e reserve. Coloque uma bolinha de carne no centro de cada pedaço de massa. Feche uma por uma como se fossem pastéis e aperte as laterais

para que não se abram durante o cozimento. Depois de prontas, cozinhe em água fervente com sal.

Mauo

Numa frigideira, doure o bacon e a cebola na manteiga. Acrescente o creme de leite fresco e deixe cozinhar por cerca de três minutos. Apague o fogo e sirva quente.



REPOLHO COM LINGUIÇA
(desreles su kopustais)

2 colheres (sopa) de óleo • 1 cebola picada • 2 dentes de alho picados • 150 g de bacon picado • 1 kg de repolho cru cortado em tiras • 150 g de repolho curtido • 5 folhas de louro • Sal e pimenta-do-reino branca moída • 1 kg de linguiça toscana

1. Numa frigideira, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o bacon. Sem desligar o fogo, acrescente o repolho cru, o repolho curtido, o louro, sal e pimenta. Refogue por dez minutos e reserve.

2. Leve uma panela com água ao fogo e, quando ferver, coloque a linguiça e deixe por dez minutos. Escorra e coloque numa assadeira. Leve ao forno e asse até que esteja dourada.

3. Coloque o repolho reservado numa travessa e, por cima, ponha as linguiças. Sirva acompanhado de pão preto.

Dica

O repolho curtido pode ser comprado pronto em feiras ou supermercados.



TORTA DE MAÇÃ
(obuoli pyragas)

5 colheres (sopa) de açúcar • 2 xícaras de farinha de trigo • 1 pacote de açúcar de baunilha • 1 1/2 colher (chá) de fermento em pó • 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal • 1 ovo • 3 colheres (sopa) de água

Recheio

8 maçãs sem casca • 3/4 de xícara de uva passa sem sementes • 1/2 lata de creme de leite sem soro • Açúcar a gosto

Acompanha

Forma de fundo removível de 26 cm de diâmetro

Massa

Peseire e, numa tigela, misture o açúcar, a farinha, o açúcar de baunilha e o fermento. Faça um buraco no meio da mistura e acrescente a manteiga, o ovo e a água. Bata a massa até ficar homogênea. Deixe descansar na geladeira por cerca de 30 minutos. Abra com as mãos na forma untada.

Recheio

1. Descasque e fatie as maçãs, retirando as sementes. Distribua sobre a massa e espalhe a pasta. Asse em forno preaquecido a 220° por 40 minutos ou até dourar. Retire do forno.

2. Adoce o creme de leite com o açúcar e despeje sobre a maçã. Leve novamente ao forno aquecido a 180°C por dez minutos. Deixe esfriar e desenforme.



Doces, lanches
e diversão, tudo junto



RENDE 14 unidades
CALORIAS 267 por unidade
FÁCIL

das crianças da pré-escola, as refeições são cuidadosamente decoradas, mesmo não sendo dia de festa. "É a maneira que as mães encontraram de fazer algo atrativo para as crianças que não gostam de muita coisa", diz a pãfisiôtra radicada no Japão, Mari Hirata. Apesar de a inovação nas lancheiras japonesas estar mais no formato dos alimentos, o cuidado com a aparência do lanche é uma boa dica a ser seguida. "É uma maneira da mãe de se comunicar com o filho", diz Mari. 🐾

Melões e melões, cada um tem o seu



SANDUÍCHE BICOLOR

INGREDIENTES

- 200 g de queijo-do-reino
- ¼ de xícara de manteiga
- 200 g de salsicha
- ½ xícara de maionese
- 21 fatias de pão de forma sem casca

PREPARO

1. Processe o queijo-do-reino com a manteiga até obter uma pasta homogênea. Reserve.
2. Alerte a salsicha e processe até que ela fique uma pasta homogênea. Reserve.
3. Passe um pouco da maionese em uma fatia de pão e coloque um pouco da pasta de queijo. Por cima ponha outra fatia de pão e passe mais um pouco de maionese. Forne um pouco da pasta de salsicha e alise com a faca. Passe maionese em outra fatia de pão e coloque-a por cima do recheio de salsicha. Pressione levemente e corte o sanduíche ao meio. Repita a operação com o restante dos ingredientes. Cubra com um pano umedecido até o momento de embrulhar.

DICA

→ Mantenha na geladeira até o momento de embrulhar e montar as lancheiras.

Use a decoração dos kits para dar o tom da festa



RENDE 12 unidades
CALORIAS 169 por unidade
FÁCIL

SANDUÍCHE DE REQUEIJÃO, PRESUNTO E QUEIJO

INGREDIENTES

- 12 mini-pães (ciabatta ou francês)
- 1 xícara de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ¼ de xícara de espinafre bem picado
- 12 fatias de presunto cozido magro
- 12 fatias de queijo prato

PREPARO

Corte os pãezinhos ao meio. Misture o requeijão com o suco de limão e o espinafre até obter uma mistura homogênea. Distribua a pasta de requeijão entre as metades de pão e, por cima, coloque as fatias de presunto e de queijo. Embrulhe com filme plástico ou papel-manteiga.

A FESTA É NA ESCOLA

Kits individuais são a nova tendência para comemorar o aniversário das crianças

EDIÇÃO: ERIN MIZUTA
RECEITAS: LÉSIANE MOURA
FOTOS: RACHEL GUEDES
PRODUÇÃO: CAROLINA RIVARON

BOLINHOS DE BAUNILHA COM CREAM CHEESE

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- ½ colher (chá) de sal
- ¾ de xícara de manteiga em temperatura ambiente
- 1½ xícara de açúcar
- 4 ovos grandes
- ¾ de xícara de leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Cobertura

- 2 embalagens de cream cheese (300 g)
- 1 xícara de açúcar de confeiteiro
- 2 colheres (chá) de suco de limão
- 1 xícara de confetes de chocolate

Acessórios

- 16 forminhas de papel para muffin

Preparo

1. Aqueça o forno a 180°C. Numa tigela, peneire a farinha com o bicarbonato de sódio e o sal. Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar até obter um creme claro e fofo. Adicione um ovo por vez, sem parar de bater, e depois o leite e a baunilha. Bata até ficar homogêneo.

2. Junte a mistura de farinha em três adições, misturando sempre. Distribua a massa entre as forminhas até a metade e leve ao forno por 25 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

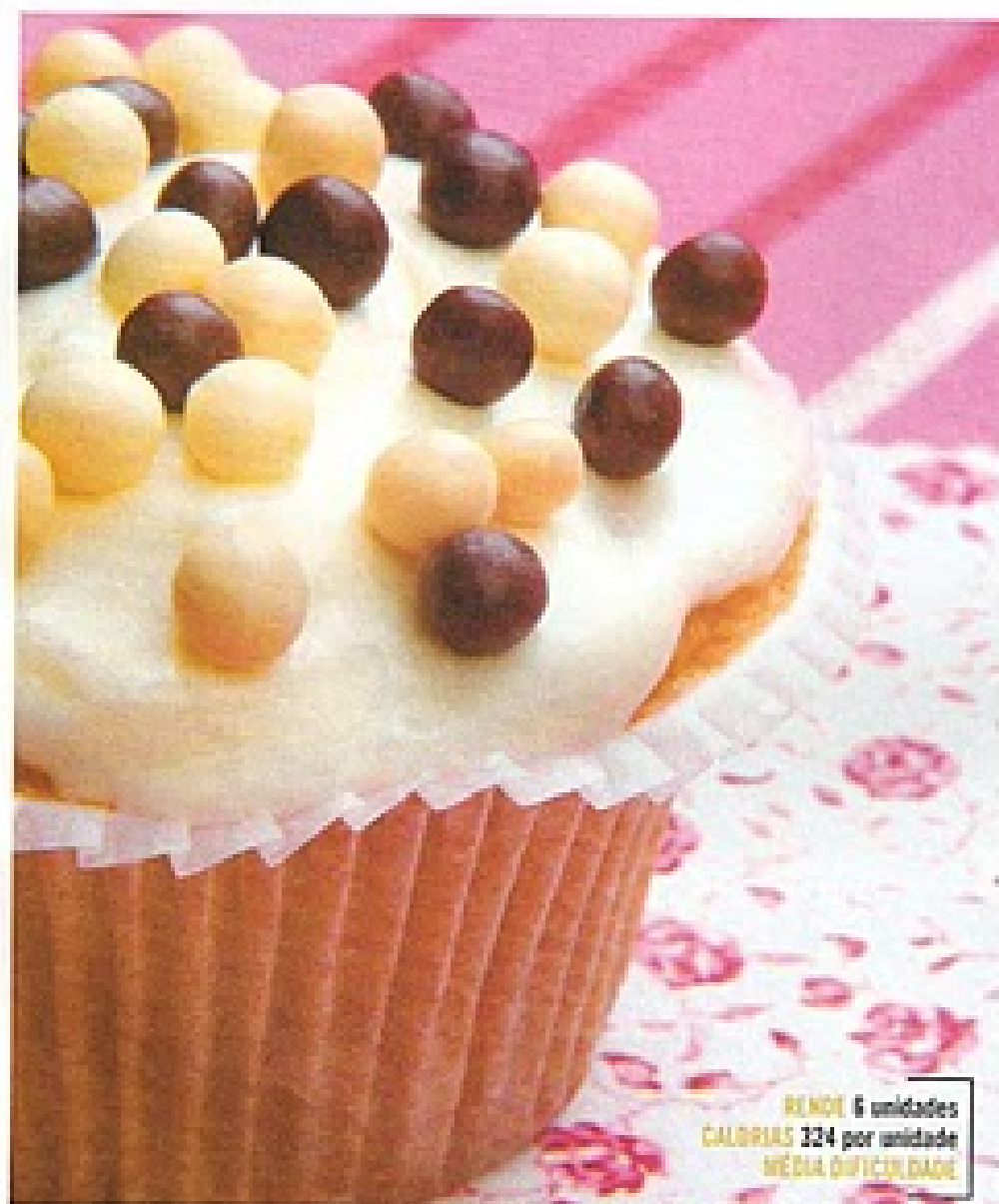
Cobertura

Bata o cream cheese na batedeira até obter um creme fofo. Junte o açúcar e bata em baixa velocidade até ficar homogêneo. Junte o suco de limão e bata. Cubra os bolinhos e decore com os confetes de chocolate.

Dicas

→ O bolinho pode ser feito com um dia de antecedência. Depois de frio, armazene em um recipiente bem fechado sem cobrir.

→ Faça a cobertura dois dias antes. Deixe na geladeira e, antes de usar, bata na batedeira.



RENDE 6 unidades
CALORIAS 324 por unidade
NÍVEL DE DIFICULDADE

Seu filho quer comemorar o aniversário no colégio? Organizar um kit individual com sanduíches, bolo e docinhos é uma alternativa prática para uma festinha com os colegas de classe. Tudo para comemorar o aniversário das crianças sem complicação: basta cada um abrir o seu kit e está tudo lá, dos lanches ao bolo. É como se fosse a velha e boa lancheira. A festa pode ser ainda mais divertida se os kits forem personalizados para meninos e meninas. É só caprichar na escolha das lembrancinhas.

A inspiração de criar lanches tão caprichados vem do outro lado do mundo. No Japão, como são as mães que preparam a lancheira



Uma nova embalagem valoriza as guloseimas

SABOR DA TEMPORADA

Aproveite os meses de setembro e outubro para encontrar estes produtos fresquinhos

PRODUTO

COMO COMPRAR

COMO CONSERVAR

MELANCIA

Originária da Índia, é muito rica em água e, por isso, conhecida como um alimento diurético. Possui vitamina C, A e B em pequenas quantidades, além de sais minerais, como potássio, magnésio, enzima, ferro, cálcio e flúore.

As mais suculentas possuem o cabo ainda verde e fresco. Bata levemente a fruta com a palma da mão. Se fizer um som oco, é sinal de que não está madura.

Inteira, pode ser guardada em local fresco e arejado por até duas semanas. Em pedaços, cubra com filme plástico e guarde na geladeira.

ESPINAFRE

Rico em potássio, ferro e ácido fólico, nutriente que regula os níveis cerebrais de serotonina, substância responsável pelo bem-estar. Acredita-se que a ingestão desta verdura possa reduzir o estresse.

Escolha o maço que estiver com as folhas mais frescas, viçosas, sem manchas e de tonalidade verde-escura. O talo deve estar firme e sem manchas.

Guarde as folhas sem o talo na geladeira por até cinco dias. Para congelar, cozinhe-as no vapor e retire a água.

MANGA HÂDEN

Fonte das vitaminas A, B e C, é um bom alimento para fortalecer as defesas do organismo e para manter a pele saudável. É muito consumida ao natural, em saladas e em preparações mais exóticas, como o chutney, conserva da cozinha indiana.

Escolha as mais amareladas (as esverdeadas ainda não estão maduras) e que exalem um odor adocicado. A casca não deve estar enrugada ou com muitas manchas.

Coloque-a inteira em um saco plástico na geladeira por até três dias. Se não estiver madura, deixe em local fresco.

COUVE-FLOR

É rica em vitamina C, potássio e folato, ou ácido fólico, que é uma potente vitamina antidepressiva. As folhas, que em geral são desprezadas na alimentação, são a parte mais rica em nutrientes.

Prefira as mais firmes, com os botões compactos e sem manchas pretas. O tamanho da couve-flor não interfere na qualidade.

Coloque em saco plástico perfurado por até cinco dias na geladeira. Congelada, pode ter textura e sabor alterados.

RABANETE

A raiz é fonte de vitamina C, que fortalece as defesas do organismo, e de niacina, que facilita a digestão e combate a dor de cabeça. Seu sabor é picante e costuma ser consumido cru, em saladas ou em conservas.

Escolha os mais vermelhos, firmes, sem rachaduras ou manchas. As folhas — usadas em sopas, refogados ou bolinhas — devem ser verdes e frescas.

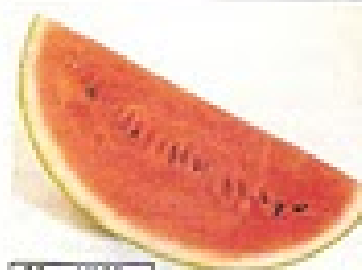
Em embalagem plástica bem fechada na geladeira por até sete dias. Retire as folhas antes de armazenar.

JABUTICABA

Rica em vitamina C e as do complexo B, especialmente a B2, que protege a mucosa e os olhos e acelera a cicatrização. É utilizada no preparo de doces e geleias. Aparece também em molhos de carnes e aves.

As melhores são as que tiverem a casca brilhante e viçosa. Devem estar firmes e sem rachaduras. Por serem mais perecíveis, tente consumir no mesmo dia.

Lave as frutas em água corrente, seque bem e guarde em recipiente fechado na geladeira por até dois dias.



22 cal/100 g



14 cal/100 g



60 cal/100 g



12 cal/100 g



38 cal/100 g



38 cal/100 g

*Tabela válida por dois meses